

Quesadilla de Pollo Llena de Queso

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Tortillas de pan integral, 6"		12 tortillas		48 tortillas
Frijoles refritos		1 taza	32 oz	2 - 16 oz latas
Cebolla, picada		1/4 taza		1 taza
Salsa roja de taco		1/4 taza + 2 Cda		1-1/2 tazas
Brócoli, picado finamente		2 tazas		8 tazas
Hongos rebanados		1 taza		4 tazas
Queso mozzarella	2 oz		8 oz	
Pollo cocido, picado en cuadritos	1 lb		4 lbs	
Aceite vegetal		pequeña cantidad para untarlo (cepillado)		pequeña cantidad para untarlo (cepillado)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	212
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	35 mg
Sodio	367 mg
Total de Carbohidrato	23 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	17 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

1. Hornee el pollo en el horno a 350°F durante unos 45 minutos. Córtele en cubitos. Póngalo a un lado.
2. Con una brocha de cocina, cepille la parte exterior de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite. Colóquelas en una bandeja de hornear y hornéelas a 350°F durante aproximadamente 2 minutos por cada lado, hasta que se doren.
3. Caliente los frijoles refritos y la cebolla en una cacerola mediana a fuego medio, revolviendo ocasionalmente. Póngalo a un lado.
4. Mezcle el brócoli y los hongos en un tazón grande.
5. Aplique 1/4 taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla. Rocíe 1 cucharadita de salsa de taco y cúbralas por encima con 1/4 taza de mezclas de verduras.
6. Agregue 1 cucharada de pollo y 1 cucharada de queso. Doble la tortilla por la mitad si así lo desea.
7. Regréselas al horno sólo hasta que el queso se derrita (aproximadamente por 2 minutos).

Notas

Consejos para Servir::

Usando vegetales en lugar de algunos de los quesos se agregan más nutrientes y se disminuye la grasa. Puede cambiar los vegetales usando cualquier sobra que tenga.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Team Nutrition Delaware. Recipe adapted from Network for a Healthy California. Champions for Change. California Department of Education.